「べんきょうができる」ようになるには

校長　新保　喜和

　2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。新型コロナウイルス感染症予防の徹底とインフルエンザにも気をつけ、するべきことをコツコツと行い、春の新学年に備えてほしいと思います。そして、新学年までの個人の目標もぜひ達成できるようにしてもらいたいです。そのお手伝いを教職員一同、支援していきます。

　さて、今回はこれまでに出会った児童・生徒や保護者のお悩み相談の一つのお話しから始めます。これまでの学校だよりと繰り返しになるところもありますが、参考にしていただけたらと思います。

「勉強ができるようになりたい」「勉強ができる子になってほしい」と思う多くの子どもや保護者と出会ってきました。「どうしたらいいですか？」と尋ねられると次のように答えてきました。

「規則正しい生活をすること」と「自律した学習者になること」 と。 生活面と学習面でのことですが、これらのことが当たり前にできれば、たいてい学力を上げることができます。

「規則正しい生活をすること」は、早寝早起きすることや、しっかり食事をとること、適度な運動、十分な睡眠など、自分で生活をコントロールすること。

「自律した学習者になること」とは、短長期の目標を設定し、自分の学習方法などを持ち、自分で学習をコントロールできる人になること。

　どちらもとてもシンプルなことなのですが、簡単にするのは難しいかもしれま

せん。ですから、少しずつでいいので、個人の成長に合わせて取り組んでいってもらえればと思います。ポイントは「自分で」です。幼い間は保護者が手伝ってあげ、少しずつ自立・自律させていくことが大切です。「やらされている」「させられている」状態では、伸びません。親は、少しずつ子離れして、子どもに任せていくことが大切です。

「規則正しい生活をすること」は、具体的なことがらを挙げたので分かりやすいと思います。「自律した学習者」については、少し難しいかもしれません。自分で学習をコントロールできる人ということですが、自分の学習スタイルを持ち、自分で決めた学習内容に取り組み、自分で学習の課題などを改善できる人などと思ってください。

この学習スタイルを持つには、時間がかかると思います。これを学生時代に獲得すれば、生涯学習と言われて久しい今日、一生、仕事でもプライベートでも役に立つはずです。

まずは、自分で「勉強する気になること」がポイントです。自分で机や学習場所へ向かう、様々な誘惑に負けずに決めた時間に毎日行うなどが大切です。

次に何をするかですが、学校の宿題や復習は当たり前、それ以外の得意な教科や逆に苦手な教科、興味があることについて、自分で何らかの目標を持って取り組むとよいでしょう。

最も、悩むのは、勉強の仕方ではないでしょうか。個人に合った勉強方法は、それぞれ違います。自分に合った方法を探すのが学生時代かもしれません。自分でいいと思った方法でも、結果が出なければ改善していく必要があります。ですから、自分の学習方法を身につけるにはある程度、時間がかかると思います。しかし、時間のある学生時代に時間をかけ、身につければ一生ものの宝になるはずです。学校から勧めている「自学自習」が大切な所以です。

小学生のうちはまず、学習の基本である「覚える」という作業が必要でしょう。この作業をする際は、次の3つのことが大切です。

1 自信を持つ

あることを覚えるには「これを絶対覚える！」「覚えることができる！」などと思い、自信を持つことが必要です。

2 繰り返すこと

繰り返すことには工夫や方法がいりますが、何度も忘れて、何度も覚えるぐらいの気持ちでやることです。すぐに覚えられないからといって、あきらめてしまうのではなく、繰り返し続けることが大切です。「一度にすべて」を覚えようとせず、『いい加減（の程度で）に何回も』がポイントです。確認は、1 日後、1 週間後、1ケ月後などが効果的とのことです。

3 体全体を使う

覚えることがらを何度も言いながら、書きながら、目、口、手を使って学習すると効果大です（個人差があります）。

勉強方法は、人それぞれです。次の方法などを試して個人に合ったやり方を探してみてはどうでしょうか。学習方法が紹介されていた本や、実際に子どもたちが行っていた方法を紹介しますので、参考にしてください。「学ぶ」ことの基本は「まねる」ことです。

1. 図式勉強法

覚えることがらをグラフ（図）や表で表し、視覚で覚えやすくする。文章では覚えにくい場合は箇条書きにまとめたりすると覚えやすい。

2. 類似・対照記憶法

同じようなことがら、対になっていることをまとめたり、分けたりして覚える。

3. 機械的記憶法

覚えることを「リズム」で覚える方法。歴史の年号などの数字をゴロ合わせで覚える。

（例）894年→はくし（白紙）に戻そう遣唐使

4. 録音勉強法

覚えることを録音して何度も聞く。クイズ形式に問題をふきこんで、それに答えるという利用法もある。友達と録音したものを交換し合ったりするなど工夫をすると、楽しみながら勉強できる。

5. 朝確認記憶法

夜、寝るときに暗記をして、朝、起きて何も見ずに、紙に前夜覚えたことを書いて確認する。漢字、単語、語句などを覚えるのに便利。多くの研究で、睡眠は効率の良い学習手段とされています。これは、昼寝であっても、勉強の合間でも効果的とのことです。

6. ボールペン記憶法

これは繰り返し書いて覚えるという超シンプルな方法。（もちろん、声を出しながらする）ボールペンを使うことがポイント。ボールペンの中のインク部分に印をつけて、インクのなくなり具合で勉強量が分かる。「インクのなくなり具合＝努力の量」となるので、自信がつく。

7. 場所工夫暗記法

例えば、トイレや部屋に貼り紙をして、それらに書かれたことをブツブツ言って覚える方法。トイレには1日数回行くはずだから、結構、効果がある。

また、勉強場所を変えることで、記憶を思い出すときに背景情報がヒントになり、勉強内容を思い出しやすくなることもある。

いろいろな方法があるので、それぞれに合った方法を見つけ、勉強法を確立していけばいいでしょう。

「学問に王道なし（＝勉強、学習することに安易な方法、近道はない）」と言われますが、「解き直し（お直し）」や「繰り返し」は王道です。

ご家庭で楽しみながら学習についてお話などしてください。

「きんやっこ」ぬりえ